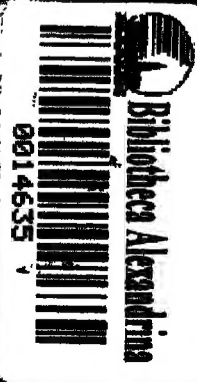


دار الكتب

كتب سيكلوجية

الغلق

دكتور صمويل حبيب



152

مكتب سيكلوجية

القلق

حالة وجدانية تبني أو تهدم

دكتور القس صموئيل الوضيق العامه سكندرية



دار الثقافة

طبعة أولى

القلق

صدر عن دار الثقافة - ص. ب. ١٢٩٨ - القاهرة

جميع حقوق الطبع محفوظة للدار (فلا يجوز أن يستخدم إقتباس أو إعادة
نشر أو طبع بالرونيزو للكتاب أو أى جزء منه بدون إذن الناشر ، وللناشر وحده
حق إعادة الطبع) .

٩٤ / ٣ - ٣ / ١ - ٥٨٧ ط

رقم الايداع بدار الكتب : ١٦٥٦ / ٩٤

دولى: . - ١٨٧ - ٢١٣ - ٩٧٧

صميم الغلاف: وامي جورج

جمع وطبع: عطبعة سيويرس

تقديم

مع تطور الحياة في القرن العشرين ، أصبح « القلق » حالة تستحق أن تحظى باهتمام خاص . فقد صار القلق Anxiety ظاهرة واضحة للجمهور ، مشحون بعوامل مثيرة ، مجهولة المصير .

وهناك تساؤلات عديدة : هل القلق ظاهرة صحية ؟ هل هو ضرورة حتمية ؟ هل هناك أخطار تحيط به ؟ هل يسبب أضراراً معينة لصاحبه ؟ وإن كان مضرًا ، فهل من علاج ؟

وهناك تساؤلات عن علاقة القلق بالخوف ؟ وما ارتباطهما إن وجد ؟ وعلاقته بالاضطراب ؟ وما ارتباطهما إن وجد ؟

وفي الجانب الديني ، تثور تساؤلات : هل القلق خطية ؟ أو متى يكون خطية ؟ وكيف نتغلب عليه ؟

ونحن هنا نحاول أن نستعرض دراسة شاملة - ولكنها مركزة - للقلق ، نحاول أن نكتشف من خلالها مفهوم القلق ، ومواجهته ، والتغلب على ما قد يرافقه من أخطار .

تقديم

تتجه هذه السلسلة إلى دراسة السلوك الإنساني ، ومتابعته في شتى مواقف الحياة . فترصد المشاكل ثم تعرض للحلول التي تعين الإنسان على مواجهتها .

وهذا الكتاب يقدم دراسة موجزة عن موضوع « القلق » في محاولة للإجابة عن تساؤلات الكثيرين . .
نرجو أن يجد فيه القارئ حلاً شافياً لمشكلة القلق .

دار الثقافة

فـى هـذا الـكـتاب

الصفحة	
٣	تمهيد
٩	أولاً : - مفهوم القلق
٩	- ما هو القلق
٩	- مواصفات القلق
١٣	ثانياً : أسباب القلق
١٣	١ - أسباب عادية وحضارية
١٣	٢ - أسباب تربوية
١٥	٣ - الشعور بالنقص
١٥	٤ - الشعور بالذنب
١٥	٥ - الخوف من المستقبل
١٦	٦ - عدم القدرة على التكيف الاجتماعي
١٧	٧ - التشاؤم والتفاؤل
١٧	٨ - العداء والكراهية
١٧	٩ - الحيرة والتردد
١٨	١٠ - عدم القدرة على الإشباع النفسي
١٩	١١ - مواجهة الأفعال والمواقف الصعبة
١٩	١٢ - أسباب فسيولوجية
٢١	ثالثاً : أنواع القلق
٢١	١ - القلق الموضوعي
٢٣	٢ - القلق العصبي

رابعاً : اكتشاف القلق ٢٧

خامساً : كيف يواجهون القلق ٣١

١ - الانطواء والسلبية ٣١

٢ - الكبت ٣١

٣ - التبرم والانتقام والدعر ٣٢

٤ - التبرير ٣٢

٥ - اللجوء لوسائل شعوذة ٣٣

٦ - الكف ٣٣

سادساً : علاج القلق ٣٥

١ - مواجهة القلق بصراحة ٣٥

٢ - في حالة وجود خطأ ، فالاعتراف هو الحل ٣٥

٣ - اقبل نفسك كما هي ٣٦

٤ - ضبط النفس وبناء الذات ٣٧

٥ - حَوِّل القلق إلى طاقة بناءة ٣٩

٦ - ثق أن الله معك ٤٠

أولاً

مفهوم القلق

ما هو القلق؟

هناك تعاريف عديدة للقلق . ونحن لا نريد أن نستعرض التعاريف المتنوعة والمتعددة ، ولكننا نختار منها أقربها إلى الواقع .

القلق ، حالة وجدانية ، تتملك الإنسان ، ترتبط بشيء غير واضح ، قد يكون موجوداً أو غير موجود ، تسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم .

فالقلق يصور حالة كدر وهم ، تسيطر على صاحبها ، بسبب مخاوف قادمة ، قد تكون قائمة أو قد تكون غير موجودة كلية .

مواصفات القلق

القلق شعور داخلي ، يصيب صاحبه بكدر عظيم . ليس كل كدر قلق . ولكن كل قلق يرافقه كدر وألم شديدين .

يسيطر شعور القلق على « الانا » ، على ذات الإنسان ، ويتمكن منها ، وبالتالي ، فهو يسيطر كلية على الاهتمامات الفكرية للإنسان ..

القلق حالة وجدانية ، ليست وراثية ، ولكنها إكتسابية ، يأخذها الإنسان من البيئة والمجتمع . وقد يكون القلق حالة « State » ترتبط

بظروف معينة وتزول بزوالها ، أو قد يكون سمة « Trait » من سمات شخص ما .

يكاد القلق أن يساور جميع الكائنات الحية ، وبخاصة الكائنات الراقية منها . وعند الإنسان ، فهو موجود عند المرأة والرجل ، الشاب والشابة ، كما في الطفل .

القلق حالة قد تسيطر على الفرد ، أو على الجماعة . فهناك جماعة تقلق لنفس الأسباب . قد تكون الجماعة فئة ما ، أو سكان بيئة معينة ، أو أسرة ، أو مجموعة من الأفراد .

هناك ارتباط عميق بين الخوف « Fear » والقلق « Anxiety » والانزعاج أو الكدر « Worry » والاضطراب « Disorder » وسوف تشهد ذلك بوضوح خلال دراستنا للقلق .

يبدأ القلق في حياة الفرد ، مع طفولته . فالطفل - مثلاً - يحس بالقلق ، عندما يخرج من الرحم إلى العالم الواسع . كما يحس به متى حرم حنان الأم أو الأب ، أو متى وجد وحده ، إلى غير ذلك . الأذكىاء ، أكثر تعرضاً للقلق ، فالقلق حالة وجدانية ترافق كل الناس ، دون فرق . والقلق من أكثر الأمراض النفسية انتشاراً .

شعور القلق ، يأتي عادة كرد فعل (حالة State) ، وليس الفعل ذاته ، عندما يكون سمة يتصف بها شخص ما « Trait » . فعند وجود خطر متوقع ، يظهر القلق . وللقلق مظهر حركي ، يرتبط برد الفعل ، وبالتنفس ، كما سنشرح فيما يلي .

كلمة قلق أو « Anxiety » في التعريف اليوناني تعني العقل
المنقسم . وإنقسام الفكر ، يولد القلق والانزعاج الشديدين .

ثانياً أسباب القلق

قلنا إن القلق قد يأتي كرد فعل (حالة) ، وقد يكون « سمة » من سمات بعض الأشخاص يتصف بها سلوكهم وتصرفاتهم بصفة عامة. ونحن نحاول أن نكتشف هنا الأسباب التي تدعو للقلق

(١) أسباب عادية وحضارية

ينشأ القلق عن ظروف العصر والحضارة . فالتطور السريع في المجتمع ، والتغيرات العديدة التي هي من طبيعة المجتمع المعاصر ، تثير قلق الإنسان . فالحياة الاجتماعية ، تفرض على الإنسان مواقف عديدة تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على الإنسان ، مما يدفع به إلى حالة القلق .

فالإنسان قد يقلق لمواجهة مواقف عادية : كالتألم وهو يستعد لدخول الامتحان . أو قد ينزعج زوج لأن زوجته تأخرت في عودتها للبيت في المساء . وقد يقلق فتى ، لأنه يظن أن خطيبته تضايقت من عبارة قالها هو لها ، ويضطرب عندما يظن أن هذه العبارة قد تغير نظرتها له ، أو حبها . إن أمثال هذه ، أحوال اعتيادية ، يواجهها المرء في سياق حياته العادية ، فتدفعه للقلق .

وعندما يوجد الإنسان في قارب في وسط البحر ، ثم تثور

العواصف لدرجة تهدد سلامة الركاب ، فهم يخافون وينزعجون .
وهناك أسباب عادية تنشأ عن الخوف من المرض أو الشيخوخة أو
الموت إلى غير ذلك .

(٢) أسباب تربوية :

تؤثر أساليب التربية على الأطفال ، وعلى الأبناء في سن المراهقة
تأثيرات عميقة الجذور . فالأسرة التي تعيش في شجار ومنازعات
دائمة قد تجعل حالة من القلق تعترى أبنائها نظراً للتهديد الذي يهدد
كيان الأسرة أو مستقبلها .

كما أن تربية الطفل بالتقريع والتوبيخ واللوم والعقاب الشديد أو
النقد الدائم ، يجعله يحس بالحرمان من الحب والعطف .

والحرمان من الحب والعطف والحنان ، يدفع صاحبه إما أنه
ينطوى على ذاته ، ويعيش حياته ملياً بحساسات الاغتراب ومشاعر
الوحدة القاتلة ، أو أنه يبحث عن الحب - بكل إسراف - في كل
مكان ، مما قد يدفعه للانحراف .

وهناك أبعاد أكبر . فالحامل ، كثيرة القلق ، تؤثر على طفلها وهو
في بطنها . وجو الأسرة ، المشحون بالخلافات والصراعات يلقي
ظلاله على الأبناء . وأبناء مدمنى الخمر ، يعانون من قلق شديد .

ولو أحس الطفل أنه منبوذ أو مرفوض ، أو أن الأسرة لا تعطيه
مكانه المناسب ، فهو يحس بالاغتراب ، والوحدة ، ويصبح المستقبل
أمامه قائماً ومظلماً .

(٣) الشعور بالنقص

شعور فتاة بأنها غير جميلة يقلقها جداً ، ما لم تتأكد من وجود ما يعوضها . إحساس طفل بأنه ضعيف ، يحيط به أقوياء ، يزعجه في مواجهة المستقبل .

يتولد الشعور بالنقص من المقارنات ، التي يكتشفها الفرد بذاته ، أو التي ينميها المجتمع في الإنسان ، بأن يوجه له دائماً جوانب القصور أكثر من جوانب البناء .

(٤) الشعور بالذنب

إحساس الإنسان بالخطأ ، يرى فيه الشعور بالذنب . فعل الخطيئة ، الذي يرافقه عدم الغفران ، يولد مشاعر الذنب الدفينة . وإذا ارتكب الإنسان خطيئة ما ، يمتلئ بمشاعر عميقة بأنه مخطئ وشرير ، وأن الله لا يرضى عنه ، وكذلك المجتمع . وإحساس احتقار الذات ، يملأ صاحبه بقلق خفي ، وتوقعه العقاب - سواء عقاب الله أو عقاب المجتمع - يزيد من هذا القلق .

الندم إنفعال الفشل ، وهو يغذى القلق .

(٥) الخوف من المستقبل

قد ينشأ القلق نتيجة الخوف ، فالخوف من المستقبل ، متى تمكن من إنسان ، حوّل حياته جحيماً . وكلما اشتد الخوف من المستقبل ، ازداد قلق الإنسان في توقعاته لما يحدث .

والخوف من المستقبل يؤدي إلى الخوف من الحاضر . فالحائف يتوقع الشر فقط . ولما كان الخوف من المستقبل ينشأ من عوامل عديدة ، منها خبرات الماضي المؤلمة ، وصراعات الماضي التي عاشها صاحبها ، واضطرابات الطفولة الاجتماعية التي عاناها ، فإن الخوف من المستقبل قد يتحول إلى عدم ثقة في الآخرين ، والشك فيهم ، والاصطدام بهم .

وقد يدفع القلق الناشئ عن الخوف من المستقبل بصاحبه إلى الانحراف ، فيتجه للسلب أو النصب أو الاختلاس ، إلى غير ذلك

(٦) عدم القدرة على التكيف الاجتماعي

يعانى الإنسان أحياناً من عدم قدرته على التكيف في المجتمع الذى يعيش فيه . فالفتى الذى ينتقل من الريف إلى الحضر ، ولا يستطيع أن يتكيف مع المجتمع الجديد الذى يعيش فيه ، قد ينقلب ناقماً عليه ، حاقداً على أهله . لهذا ، فإن كثيرين من المتطرفين ، الذين يلجأون إلى العنف ، هم أشخاص لم يستطيعوا التكيف مع المجتمع ، فى البيئة الجديدة التى ذهبوا إليها .

والعلاقة بين الفرد والمجتمع الذى يعيش فيه ، أساسية وهامة . فمتى تعثر التكيف ، فقد الإنسان توازنه ، وانقلب يعادى مجتمعه ، يتهمة بعدم التدن ، أو بالانحلال ، إلى غير ذلك .

فمعاناة عدم التكيف ، لا ترتبط فقط بالانتقال من الريف إلى الحضر ، بل أحياناً من بيئة حضرية إلى بيئة حضرية أخرى ، يحس

فيها الفرد بالاغتراب ، وبعدم الراحة . كانتقال شخص من عمل إلى عمل آخر !

(٧) التشاؤم والتفاؤل

التشاؤم والتفاؤل ظاهرة قديمة العهد جدا ! ولكنها لا تزال موجودة . فالتفاؤل يرى الأبيض ويعممه ، والمتشاؤم يرى الأسود ويعممه . وتعميم المواصفات يغير الحقائق ، ويشوه الواقع .

فالاسراف في التفاؤل يؤدي إلى عدم الاحتياط الكافي ، وإلى الإهمال ، الذي يؤدي بطبيعته إلى القلق . والتشاؤم يلقي بظلاله على حياة الإنسان ، فيترك فيها بصمات قلق شديد .

(٨) العداء والكراهية

العداء يزيد القلق ، والكراهية تملأ الإنسان به . ففي العداء إحساسات ومشاعر وصراعات .. منها رغبة كل طرف أن ينتصر على الطرف الآخر .. أو خوف كل طرف مما قد يفعله الآخر ليلحق به الضرر .

وقد تنشأ الكراهية عن الغيرة . والغيرة نوع من الصراع الذي ينبع منه قلق كثير . والغيرة من العواطف التي تشعل القلق إلى درجة عالية جداً .

(٩) الحيرة والتردد

حيرة الإنسان في مواجهة مواقف الحياة ، في اختيار ما يريد أو

رفض ما لا يريد ، تزيد من مشاعر القلق . ويختار الإنسان في الاختيار بين أمور تافهة ، أو خطيرة .

١ يتردد الإنسان ، خاصة ، في ضوء خبرات سابقة . فهو يواجه مأزقا معينا ، لكن شبح الخبرة الماضية يهاجمه . وقد تكون الخبرة السابقة خبرة شخص آخر ، ولكنها تكون واضحة الملامح أمام ناظره . فمثلا ، يرى شاب زواجا فاشلا في أسرته ألحق بها الضرر ، فيخشى أن يتخذ قراراً بشأن زواجه هو .

والخبرة في اختيار حرفة الحياة ، أو الهجرة للخارج ، إلى غير ذلك من القرارات الحاسمة تثير القلق .

(١٠) عدم القدرة على الإشباع النفسي

يحتاج كل إنسان نفسيا ، لمطالب نفسية أساسية ، تؤمن له حياته ، وتعطيه الاطمئنان على السلوك اليومي في الحياة . فكل إنسان يحتاج للتقدير significance ، للتقدير الذاتي Self-esteem الذى يعطيه الإحساس بأهميته ، كما لتقدير الغير له ، كل واحد يريد أن يحب ، وأن يكون محبوبا . فالحب المتبادل يعطى شبع النفس ، ويربط الفرد بمجتمعه . يواجه كل فرد الحياة ، بما له ، وبما عنده . فمتى كان ما عنده لا يكفيهِ عيشة كريمة ، كان إحساسه بالوجود مهدداً . والإنسان يحتاج للأمن والأمان security الذى يعطيه الاستقرار وراحة النفس . فمتى وجدت عناصر - أيا كانت - تهدد أمنه ، وسلامته ، فإنها تعكر وتكدر حياته .

فالإنسان يهتم بتحقيق أهدافه في الحياة . فمتى شعر بوجود معطلات تقف في طريقه سيطر عليه القلق ، وأحس بعدم إشباع ذاته self-fulfilment وقد ترتبط أهداف الإنسان بالتعليم ، والظروف الاقتصادية ، وحالته الصحية ، والإمكانات التي له والتي تحيط به ، إلى غير ذلك .

(١١) مواجهة الأفعال والمواقف الصعبة

هناك مواقف عديدة صعبة يواجهها الإنسان في سبيل إتخاذ قرار ، كاختيار المهنة ، اختيار شريك الحياة ، الهجرة ، الانتقال من السكن ، إنهاء صداقة ، إلى غير ذلك . يضاف إلى ذلك نوع من القرارات التي ترتبط بأمور مخالفة للعرف ، أو مواقف أو أعمال مفاجئة أو مرهقة جسدياً ونفسياً . مثل هذه الأفعال « صعبة » ، لأنها تتطلب تفكيراً جاداً ، وبالتالي تتطلب كمية أكبر من طاقة الإنسان .

ومتى كانت المواقف صعبة ، أو مواجهة ظروف يقف الإنسان حيالها عاجزاً ، كانت المشكلة أصعب . كموقف شخص يريد أن يقلع عن عادة سيئة ، وهو يشعر حيالها بالضعف والعجز . فيعود للفشل .

مواجهة المواقف الصعبة تثير القلق في أعماق الإنسان .

(١٢) أسباب فسيولوجية

هناك أسباب فسيولوجية عديدة تثير قلق الإنسان ، حتى وهو

طفل ، كالفطام المفاجيء .

كما توجد بعض الأمراض كالالتهاب المرارى وإرهاق الكبد والاضطرابات العصبية والحساسية ، وغيرها ، تزيد من توتر الإنسان . إلا أن كل الأمراض التى يعانى منها الإنسان قد تكون مصدراً لقلقه .

ثالثاً أنواع القلق

هل كل ما تحدثنا عنه قلق ؟ وهل كله نوع واحد ؟ وهل كله خطأ ؟ وهل كل هذه الظروف خاطئة وخطيرة ؟
هناك آراء عديدة بالنسبة لأنواع القلق . وأحاول هنا أن أقدم نوعين للقلق : القلق الموضوعي ، والقلق العصبي . مع تحليل كل نوع على حدة .

(١) القلق الموضوعي

هو قلق حقيقي ، لموضوع حقيقي ، واقع . أو أنه رد فعل لشيء معروف .

القلق ظاهرة عامة في الإنسان السوي ، حينما يواجه الإنسان خطراً أو تهديداً ، أو حدثاً غير متوقع . القلق هنا ، قلق طبيعي ، فالقلق هنا يرتبط بالواقع ، وسيظل قائماً ما دام الإنسان حياً .

وهذه نماذج للقلق الطبيعي : مواجهة ظروف الحياة العادية من مأكل وملبس ومال ، دخول الامتحان ، شخص يحكم على نفسه بالتقصير والتفريط مما يعاونه على العناية والاهتمام ، الشعور الحقيقي بالذنب مما يدفع صاحبه إلى التوبة ، وفي مثال الابن الضال يظهر القلق في قلق الأب على غياب ابنه الضال (لوقا ١٥ : ٢٤) ،

عوامل الندم التى تدفع الإنسان ليحاسب نفسه ويصحح مسيرته ، قلق الإنسان تجاه الأوضاع القائمة فعلاً ، مما يعاون على اتخاذ خطوة مرحلية للتقدم ، التوازن بين التفاؤل والأمل ، صراع الحياة العادية التى تطلق المواهب والكفاءات للتحرك تجاه العمل واتخاذ القرار المناسب ، عوامل الغيرة البسيطة والتى لا تنقلب إلى كراهية ، إلى غير ذلك .

وأحياناً يكون القلق وليد مجرد ضغوط العمل العادية . ردد الرسول بولس مرات عديدة مسئولياته الجسام ، ومنها قوله : « عدا ما هو دون ذلك ، التراكم على كل يوم ، الاهتمام بجميع الكنائس » (كورنثوس الثانية ١١ : ٢٨) . وهذه حالة تواجه كل إنسان فى موقع عمله ، سواء أكان عمله كنسياً أو دنيوياً عادياً .

وقد تزيد الاهتمامات والمشكلات والظروف والضائقات ، لدرجة أن القلق يسيطر على الإنسان ، أو يدفع به إلى حالة يأس . ونحن نرى صورة من ذلك ، فى سيرة إيليا النبى ، فى ضوء ما جاء عنه فى (سفر الملوك الأول ١٩ : ٤) : « ثم سار (إيليا) فى البرية مسيرة يوم ، حتى أتى وجلس تحت رتمة ، وطلب الموت لنفسه ، وقال : « قد كفى الآن ، يا رب ، خذ نفسى ، لأننى لست خيراً من آباءى » . هذه أيضاً صورة يجتازها كثيرون من الناس ، فى مرحلة يأس من المراحل العادية التى يواجهونها . وكل واحد يساوره قلق ، فى مرحلة من مراحل حياته ، سواء بسبب ضغوط العمل ، أو ضغوط المجتمع ، أو مواجهة صعاب معينة يضعف أمامها ، تراه يواجه المشكلة بصورة أو بأخرى .

إن قدراً معقولاً من القلق الطبيعي ، يدفع الإنسان لمواجهة الحياة وأحداثها ، يقوده إلى التقدم ، يعاونه على سرعة التفكير والتصرف ، يعطيه القدر الكافي من الحيوية لاتخاذ القرار الصعب ، ويطلق قدراته وإمكاناته ليفرض ذاته على الوضع ، ويتحدى الضعف ، وينطلق للأفضل .

القلق الطبيعي إشارة تنذر صاحبها بتوقع الخطر ، أو مواجهة الأحداث المفاجئة ، أو المواقف الطبيعية . فالشعور العادي بالنقص ، أو مواجهة الظلام ، أو اتخاذ القرار الصعب ، كلها تثير القلق الطبيعي .

والإنسان إما أن يهرب وينسحب من الموقف ، ويكبت القلق ، أو يقوم بالدفاع والعمل والانطلاق . فالقلق الطبيعي إشارة تنذر الإنسان بالتحرك للنجاة . وصوت الرسول يقول : « نعم أيها الأخ ، ليكن لي فرح بك في الرب ، أرح أحشائي في الرب » (فليمون ١ - ٢٠) .

القلق الطبيعي نعمة من نعم الله على الإنسان ، يحفز الإنسان للتحرك ، ويدفعه للعمل . القلق الطبيعي ، قلق موضوعي بناءً ، ليس فيه تهديد أو كبت . لكنه قدرة ممتازة يحتاج إليها الإنسان السوي .

(٢) القلق العصابي :

يميز التحليل النفسي بين نوعين من الأعصابية ؛ الأعصابية النفسية كالهستيريا ، والأعصابية الفعلية كعصاب القلق .

القلق العصائى رد فعل لإدراك ظروف غير معروفة ، غير واضحة ، يحتمل وجودها ، أو عدم وجودها . قد ينشأ عن توقعات يصعب إثبات وجودها . وقد يرتبط بخيالات وهمية ، غير معقولة ، صادرة من اللاشعور .

القلق العصائى ، هو القلق الذى يزيد عن القلق الطبيعى ، ويشتد جداً ، مما ينتج عنه أنه يقلل كفاءة الإنسان ، وقدرته على التركيز ، ويضعف قدرته على مواجهة الحياة ، وحل المشكلات ، لأنه يؤدي إلى إعاقة التفكير والسلوك واضطرابات فى الشخصية ، كما ينقص تفاعله مع البيئة ، وتعامله مع الناس ، ويصيبه بأمراض جسمية أو نفسية . وهو فى هذه الحالة يحتاج إلى العلاج .

القلق الحاد ، قلق ضار acute anxiety . قد يرافقه أرق ، نتيجة لوفاة حبيب ، أو فشل فى مهمة ما ، يعرض صاحبه لفقدان السمع ، أو يؤثر على مركزه الاجتماعى \ قد يأتى فجأة ولمدة قصيرة . وقد يستمر القلق لمدة طويلة ويصبح قلقاً مزمناً chronic anxiety .

والقلق المزمن ، قد ينشأ مع الطفولة ، لأسباب عميقة مترسبة فى اللاشعور . وقد يرتبط بالغيرة الحادة ، أو الحقد الدفين . وقد يتولد عن شعور عميق بالذنب ، مرتبطاً برغبة صاحبه إخفاء الأسباب الحقيقية له . وقد يتولد عن ارتباط الندم بالخيرة فى اتخاذ القرار المناسب ، أو الخوف الشديد من المستقبل .

والقلق يكون وجودياً existential عندما يرتبط بأزمة الهوية فيتساءل : من أنا ؟ ولماذا أنا موجود ؟ ما هو هدفى فى الحياة ؟ ومثل

هذا القلق هو رد فعل عميق لعدم تكيف الإنسان مع المجتمع والبيئة التي يعيش فيها .

والقلق العصائى قد يرجع إلى اضطراب الأعصاب . فالأعصاب محصنة ، لا تبتز بسهولة ، ما لم تكن الصدمة بالغة . قد ينشأ عن تعب الأمعاء ، وفساد الدورة الدموية ، وكثرة الأملاح التي عجزت الوسائل الطبيعية عن طردها . وهنا يكون القلق ثانويا secondary ، فالعمليات الجسدية تقوم بها أعصاب متفرعة من عصب العمود الفقرى ، بتفرعات عديدة ، وشعيرات عصبية دقيقة ، تسمى بالأعصاب الطرفية . وهى التى تنظم حواس الجسم ، وتتحكم فى الأوعية الدموية . وأى اضطراب يصيب هذه الأعصاب ، يعرض الجسم للتأثر بتغيرات الجو ، مما يصيب الجسم بالبرد أو ضربة الشمس أو أى اضطراب مرضى . وأى شخص أعصابه مضطربة ، يشعر بعدم ارتياح ، وتظهر عليه علامات القلق .

يرتبط القلق العصائى بعدم استقرار العواطف ، وبتغير الفهم ، وبخطأ فى استيعاب المواقف . وهو يؤثر على الإرادة . فكم من أفراد ، وأسر ، تحطموا على صخرة القلق العصائى ، ويصدق عليه وصف كاتب الرسالة إلى العبرانيين (١٢ : ١٥) : « يطلع أصل مرارة ، ويصنع انزعاجاً » .

رابعاً اكتشاف القلق

كثيراً ما يتوارى القلق . مرة يتوارى خلف حزن مفرط ، ومرة أخرى وراء فرح مصطنع ونشاط ظاهر . فكثيرون يتصنعون السعادة ، وهم يعانون من قلق شديد في أعماقهم .

القلق النفسى - المتوارى - لا يظل خفياً ، فعندما تواجه صاحبه مواقف مثيرة ، يبرز القلق . فاكتشاف القلق عند صاحبه ميسور ، ولكنه يصعب على شخص أن يكتشف القلق عند غيره ، ما لم ترافقه مظاهر توضح ذلك . والإنسان الذى يعانى من القلق الحاد ، قد يحاول اخفاءه ، خاصة إن كانت له مكانة اجتماعية مرموقة .

القلق عادة ، لا يأتى وحده ، بل ترافقه مظاهر جسمية . فقلق الطفل يرتبط بالبكاء المستمر ، وعدم الابتسام ، والنوم الخفيف ، حيث لا ينام بسهولة .

قد يرافق القلق - مع البالغين - بعض المظاهر الجسمية ، منها تصبب العرق ، خفقان القلب وسرعة ضرباته ، صعوبة التنفس ، فقدان الشهية ، الرغبة فى القيء ، الدوار والصداع ، الإمساك والهزال ، زيفان البصر ، كثرة التبول ، ارتفاع ضغط الدم ، التبول اللاإرادى ، زيادة الحموضة ، عسر الهضم ، ارتباك الأمعاء ، شدة الحساسية ، فساد الدورة الدموية ، الإحساس بالإرهاك المستمر . وقد

يظهر في سرعة القذف عند الرجال أو اضطرابات الدورة عند النساء . كما قد يظهر في الطفح الجلدى (الاكزيما) .

كما قد يرافق القلق بعض المظاهر الأخرى مثل قلة التركيز في العمل ، أو في الحديث ، عدم الاقدام على العمل أو الإنتاج أو الابتكار ، سرعة النسيان ، الرغبة في العزلة ، الشك في كل الناس ، توهم الأمراض المختلفة ، قضم الأظافر ، سرعة الاحتداد والغضب والصياح وأحيانا الاكتئاب والبكاء ، الصدام الكثير مع الناس ، الذعر ، الكذب بمناسبة أو بدون مناسبة ، التبرم والتذمر ، التعب المستمر ، الثأثة ، السلبية ، عدم القدرة على الجلوس في مكان واحد ، الكدر الظاهر ، التوتر ، تصرف الكبار بأسلوب الصغار .

وقد تظهر علامات القلق في الإسراف في التدخين ، أو في العادة السرية (كبديل للفعل الجنسي) ، وفي المأكل ، أو في رفض الجنس .

أما ارتباط المظاهر الجسمية بالمشكلة النفسية ، فهو ناتج عن إحساس الإنسان بالخطر الذى يؤثر على إفراز هرمونات في الدم ، أهمها هرمون الأدرينالين adrenaline والنورأدرينالين Noradrenaline ، وهى التى تؤدى إلى سرعة خفقان القلب وازدياد الحركة الدموية ، وارتفاع ضغط الدم . وقد ينتج عنها ازدياد نسبة السكر في الدم ، إلى غير ذلك .

هذه المظاهر لا تأتى كلها ، بل البعض منها . ليست كلها أساس القلق ، لكن القلق قد يسبب البعض منها . والعبارات الآتية ، تصف حالة القلق العصائى .

« ساحرة ، من الغم عيني
شاخنت من كل مضايقي »
(مزمور ٦ : ٧)

« أمواج بحر هائجة ، مزبدة بخزيهم
نجوم تائهة ، محفوظ لها قتام الظلام »
(يهوذا ١٣)

« وتكون حياتك معلقة قدامك ،
وترتعب ليلا ونهارا ،
ولا تأمن على حياتك » .
(تثنية ٢٨ : ٦٦)

« في الصباح تقول : ياليتك المساء ،
وفي المساء تقول : ياليتك الصباح ،
ومن ارتعاب قلبك الذي ترتعب ،
ومن منظر عينيك الذي تنظر » .
(تثنية ٢٨ : ٦٧)

خامسا كيف يواجهون القلق ؟

يختلف الناس في مواجهة الأزمات . ولكن مواجهة الإنسان للأزمة هي التي تتحكم في النتائج . يتعلم الإنسان كيف يواجه المواقف من التنشئة والتربية ، وهذه بالتالى ، تؤثر على حياته .

ونحن نذكر هنا بعض الأساليب التي يواجه بها الناس القلق :

(١) الانطواء والسلبية

يواجه البعض القلق بالانطواء على ذواتهم ، ورتاء الذات - self pity والإحساس بالأسف على أنفسهم . فالانطواء على النفس يزيد الإحساس بالمشكلات ، والخوف من الألم يزيد الألم . وكثرة استعمال المسكنات يزيد القلق . والنتيجة أن السلبية تزيد المشكلة .

(٢) الكبت

يحاول البعض إخفاء القلق ، ودفنه بصفة نهائية في أعماقهم . والقلق له نزعة حركية ، يحتاج للتنفس . فإن كبته صاحبه تحول فيه إلى أمراض عصبية .

والكبت يختلف عن ضبط النفس . فالإنسان الذى يضبط نفسه ، يعترف بالموقف . ويتصرف معه بما يلزم . أما حالة الكبت ، فهي

حالة تجاهل الواقع ، فيها يحاول الإنسان أن ينكر على نفسه واقعه ، كوسيلة هروبية . وهذه لا تجدى .

(٣) التبرم والانتقام والدعر

يواجه أحدهم حالات القلق بذعر شديد ، فهو يرتكب أشياء تضره شخصيا . وقد ينتقم من نفسه ، وقد يخضع لأشياء لا يرضى عنها ، وتكون محسوبة عليه . ربما يلجأ إلى المسكرات ، أو لعب الميسر ، أو الإدمان ، لعله يهرب من الواقع ، وفي هروبه من هذا الطريق يعبر عن ثورته على الواقع . قد يتجه لإتلاف أشياء غالية . وقد يتهور في أشياء غير مبالٍ بالنتائج .

والإنسان في هذا الاتجاه ، يفقد احترامه لذاته ، واحترام الغير له ، ومن خلال احتقاره لذاته ، يفقد ثقته في نفسه ، ولسان حاله : « متى عملت ، الأرض لا تعود تعطيك قوتها . تائها وهاربا تكون في الأرض » (تكوين ٤ : ١٢) .

(٤) التبرير

عندما يواجه الإنسان المشكلات التى تقلقه، يحاول أن يبرر موقفه . فهو لم يخطئ . لكنها قضاء وقدر ، وكأن اللوم على ظروف قدرية غاشمة ألحقت به الضرر ، هو برىء منها . أو أن الغير هو السبب .

التبرير ضرب من ضروب الهروب من مواجهة المشكلة ، وإقرار الواقع ، وتحديد المسؤولية . فالإنسان يحتاج لمواجهة الواقع بكامله ، ماله ، وما عليه .

(٥) اللجوء لوسائل شعوذة

قد يتهم البعض الشيطان ، والقوى الشريرة بأنها السبب في بعض المشكلات . وإلقاء اللوم على القوى الشريرة ، يدفع الإنسان - أحيانا - لأن يلجأ إلى السحرة والمنجمين ، أو الذين يدّعون بأنهم يخرجون الأرواح الشريرة ، لعلهم يحررونه مما ألمّ به . وقد تريخه هذه الأعمال مؤقتا ، ثم يعود ويواجه واقعه مرة أخرى .

نحن شعب عاطفي ، تستهوى الخرافة العديد من الناس ، حتى بعض المثقفين . واللجوء إلى وسائل خرافية ، هواية العاجز ، الذي يريد أن يهرب من المحنة ، دون إعمال الفكر .

(٦) الكف -Inhibition-

قد تتحول مشكلة إنسان ما ، إلى حالة تعيق وظيفة من وظائفه ، كأن يحس بعدم القدرة على المشي ، أو يتوقف عن العمل ويتبرم به ، أو يحد من وظيفة من وظائفه أو يعطلها ، والكف وسيلة أخرى من وسائل الهروب من القلق .

سادسا علاج القلق

للقلق علاج . فالقلق أيا كان حجمه ، وأيا كان موضوعه ، يمكن علاجه . ونحن نذكر فيما يلى بعض العناصر التى تعاون الإنسان على علاج القلق .

(١) مواجهة القلق بصراحة

ليس فى القلق ما يخجل منه الإنسان . فكل إنسان معرض للقلق . ليس القلق - فى حد ذاته - خطية . والقلق لا يعنى قلة الإيمان أو عدمه . القلق حالة وجدانية توجد فى كل إنسان .

قد يحاول البعض أن يهرب من القلق . فالنفس - مرات عديدة - تدفع صاحبها لأن يوافق نفسه لكيلا يرى عيوبه وأخطائه .

يحتاج علاج القلق أن يواجهه الشخص بهدوء لكى يتمكن من تحليل الموقف ودراسته بواقعية وموضوعية . فدراسة الأسباب والظروف ، ومحاولة اكتشاف كافة المشكلات التى تحيط بالموقف ، بمعاونة بعض الأصدقاء قد يعاون على التغلب على القلق .

(٢) فى حالة وجود خطأ ، فالاعتراف هو الحل -

إن كان القلق ناشئاً عن خطية فالاعتراف لله هو الحل . وإن كانت هناك أخطاء لمست أشخاصاً - أيا كانوا - فالاعتراف لهم هو

الطريق الصحيح . الشجاع هو الذى يعترف . فالحزن الذى بمشيئة الله ينشئ توبة لخلاص بلا ندامة (كورنثوس الثانية ٧ : ١٠) . وقال الرسول يعقوب (٥ : ١٦) : « اعترفوا بعضكم لبعض بالزلات ، وصلوا بعضكم لأجل بعض » .

يتبع الاعتراف الثقة فى غفران الله . فالله المحب يغفر لنا ، لأنه يعرف ضعفاتنا ، كبشر . ولكننا قد نحس بغفران الله لنا ، ولكننا لا نغفر لأنفسنا . وكثيرون يتعثرون لأنهم فقدوا القدرة على أن يغفروا لأنفسهم ، فتعيش المشكلة معهم أعواماً طويلة . ومتى تمكن الإنسان من أن يغفر لنفسه ، وهو متأكد من غفران الله له ، أنقذ نفسه من القلق .

قال الرسول بولس : « فإنه ، هوذا حزنكم .. بحسب مشيئة الله ، كم أنشأ فيكم من الاجتهاد ، بل من الاحتجاج ، بل من الغيظ ، بل من الخوف ، بل من الشوق ، بل من الغيرة ، بل من الانتقام . فى كل شيء أظهرتم أنفسكم أنكم أبرياء فى هذا الأمر » (كورنثوس الثانية ٧ : ١١) . فالتوبة الصادقة ، حافز للتحرك البناء ، وللعمل الإيجابى الصحيح ، وللتقدم .

(٣) إقبل نفسك كما هى

لكل واحد شخصيته ، التى تكونت عبر حياته ، بما فيها من عيوب وميزات . ومشكلة الإنسان ، أن تكون صورته عن نفسه self-image صورة مشوهة جداً أو هزيلة . هذه الصورة ،

تضخم عنده شعوره بالنقص ، وتزيد من إحساسه بعيوبه أكثر من إحساسه بميزاته .

في مقابل ذلك تأتى صورة الشخص المغرور ، الذى لا يرى عيوبه ، ولا يقتنع بأنه مخطئ ، ولكنه يضخم فى ميزاته أكثر من اللازم ، فيفقد القدرة على مواجهة الواقع .

ولابد لكل إنسان أن يدرك محدوديته كإنسان . وأن يواجه ذاته على حقيقتها . فليس الإنسان سوى هو من يبالغ فى عيوبه ، لأنه لابد له أن يدرك أن له ميزات رائعة ، يشكر الله لأجلها . وهو بذلك يبنى ثقته بنفسه ، فيقف على أرض صلبة . أما الذى لا يرضى عن نفسه ، فهو يقف على أرض رملية ، لا يلبث أن يتعثر ، ويسقط .

(٤) ضبط النفس وبناء الذات

في كل مرحلة من مراحل حياة الإنسان ، يحتاج إلى تدعيم كيانه ، وبناء ذاته . وبناء الذات يتم عن طريق تقويمها ، وتقوية الإرادة الصالحة ، وتوجيه الفكر الإيجابى البناء إلى جانب تدعيم الإيمان العميق فى الله .

فالؤمن « حجر حى » فى بناء الله (بطرس الأولى ٢ : ٥) . ولكى يكون للإنسان مكانته ، يلزم أن يكون هو ذاته .

يحتاج الإنسان أن ينمى ذاته بالفكر والدراسة الروحية والعامة ، لينمو كإنسان ، ولتكون له القدرة على مواجهة الحياة ومشكلاتها . وهو يحتاج أن يدرب نفسه على مواجهة المواقف الصعبة ، كإنسان سوى ، وينضج روحيا ونفسيا وعاطفيا .

والإنسان السوى ، يقف بصلابة ، في مواجهة المحن . قال إشعياء النبي (٢٦ : ٣) : « ذو الرأى الممكن ، تحفظه سالماً ، سالماً ، لأنه عليك متوكل » . فعندما يواجه الفرد ، بالاختيار ، عليه أن يختار طريقه ، ثم يثبت على ذلك . وعندما يواجه مثيرات الغضب ، عليه أن يتطلع إلى الموقف دون تهور ، بل باتزان ليأخذ القرار المناسب . قال يعقوب (١ : ٨) : « رجل ذو رأيين ، هو متقلقل في جميع طرقه » . وكثيراً ما يكون الأفضل أن لا يتصرف وهو منفعل . قال الرسول بولس في رسالته إلى أهل فيلبى (٤ : ٥) : « ليكن حلمكم معروفاً عند جميع الناس » . وكلمة « حلمكم » تترجم : سلوككم ، أو ثباتكم أو أسلوبكم الكريم . « فالبطيء الغضب ، خير من الجبار ، ومالك روحه خير ممن يأخذ مدينة » (أمثال ١٦ : ٣٢) .

يكثّر الحديث عن محاربة الشيطان ، وأن الشيطان هو السبب في كافة الكوارث التي تحدث للإنسان . فإن كان الشيطان يقف وراء الكثير من الشرور التي تواجه الإنسان ، إلا أنه كثيراً ما يتناسى الإنسان أن الخير والشر موجودان داخله . وعندما يحارب الإنسان الشر الذى بداخله ، يقدر على الشيطان الذى بخارجه . والصراع مع قوى الشر التي بداخل الإنسان ، تعاون الإنسان على بناء ذاته ، وشخصيته ، وتكيفه ، ونموه ، ونضوجه كإنسان سوى في مواجهة الواقع .

بناء الذات ، يتضمن ضبط النفس ، أو توجيهها إلى الوجهة الصالحة السليمة الآمنة . وضبط النفس يختلف عن الكبت كما ذكرنا

آنفأ . فالكبت إنكار وإخفاء للمشكلات ، وضبط النفس اعتراف
بالمشكلات ، وتوجيه سليم للإنسان للفكر والسلوك .

ضبط النفس ليس تعذيب الجسد ، فإنه « لم يبغض أحد جسده
قط ، بل يقوته ويريه » (أفسس ٥ : ٢٩) . أما ضبط النفس ،
فهو ضبط الأهواء والشهوات (غلاطية ١٥ : ٢٤) . « فالجسد
هيكल الله ، وروح الله يسكن فيه » (كورنثوس الأولى ٣ :
١٦) .

ضبط النفس ، يتضمن إعطاء القيم الأولى مكانها ، مع اختيار
الأولويات في ضوء تعليم كلمة الله . فالله أولا (متى ٦ : ٣٣) .
ولا يجوز للمال أو الطمع أن يحل محله ، فليست حياة الإنسان من
أمواله (لوقا ١٢ : ١٥) . والحق أولا . فلا يجوز للكذب أو الباطل
أن يحل محله (مزمور ٢٤ : ٤) . وكذلك تعطى الأولوية للعدل
والأمانة والمحبة والخلق الطاهر . وضبط النفس يعاون الإنسان على
السلوك المستقيم .

(٥) حَوّل القلق إلى طاقة بناءة

القلق - في درجاته المتوسطة - يدفع للعمل ، يحفز للبناء
والابتكار . كان موقف داود - راعى الغنم - أمام جليات الجبار ،
صورة لقلق عارم استولى على الشعب . فخرج داود يدافع ، وكان
النصر على يديه .

يمكن لحالات القلق أن تتحول في حياة الإنسان إلى قدرات

إبداعية . كالدفاع عن المظلوم ، وخدمة المحتاج ، وكل أعمال المحبة للآخرين ، تقلل من سخط الإنسان على نفسه ، وتعطيه راحة النفس ، وتزيد من ثقته بنفسه ، واحترامه لذاته . والذي يقدر أن يخدم ويحب غيره ، يتمكن من التعامل مع نفسه وفهمها ، ومن ثم علاجها .

الإنسان السوى يجعل من القلق وسيلة للتقدم ، قبل أن يتمكن منه . باستخدام أسلوب بناء صحيح ، بأن يضع برنامج حياته اليومية على أسس إيجابية بناءة . والعمل فيما يحتاج لتركيز ذهنى للخدمة المجتمع والآخرين . وأن يتعلم من المشكلات ، أن يتخذ منها خبرات مفيدة للحياة اليومية ، وللمستقبل . وأن يقبل على الحياة بنفس راضية ، واليقين بأن مشكلات اليوم ستمضى ، وسيجىء ما هو أفضل .

كراهية العدو تستنزف من طاقة الإنسان وقدراته الشيء الكثير . ولو حوّل الإنسان كراهيته إلى محبة ، رغم الجهد الذى يبذله فى هذا الاتجاه ، حتى وإن كانت محبته للخصم يشوبها حذر ، فإنه يحوّل حياته إلى نبع فائض بالخصوبة والتقدم (لوقا ٦ : ٣٥) .

(٦) ثق أن الله معك

لقد أخطأ كاتب المزمور ، عندما قال : « إلى متى يا رب ، تنسانى كل النسيان ، إلى متى تحجب وجهك عنى ، إلى متى أجعل هوما فى نفسى ، وحزنا فى قلبى كل يوم . إلى متى يرتفع عدوى على » (مزمور ١٣ : ١ و٢) . فقد ظن كاتب المزمور أن الله قد نسيه .

تواجه هذه الصورة ، صورة أخرى لكاتب المزمور (١٣٩ : ٧) :
« أين أذهب من روحك ، ومن وجهك أين أهرب » .

فالصورة الحقيقية لعلاقة الله بالإنسان ، أن الله لا يترك الإنسان
قط . حتى وإن أخطأ الإنسان ، فالله موجود لا يتركه . إنه واقف
على باب حياة الإنسان ، يريد الدخول إليها ، والجلوس للعشاء (رؤيا
٣ : ٢٠) . قد يكون في مؤخرة السفينة ، نائما على وسادة (مرقس
٤ : ٣٨) ، ولكنه ، يحس بما يحدث ، ويتحرك في الوقت المناسب .

إنه الراعى الأوحد (مزمور ٢٣ : ١) . فهو يرعى الزنابق
والعشب والطيور (لوقا ١٢ : ٢٧ - ٣٠) ، فهو لن يتراجع عن
الإنسان ، والعناية به . ففي الوقت المناسب يسكت الريح (مرقس
٤ : ٣٩) ، ويشفى العظام المرتجفة والنفس المرتاعة (مزمور ٦ :
٢ و ٣) ، ويسكب سلامه الكامل الذى يفوق كل عقل (فيلبى
٤ : ٧) ، ويملاً احتياجات الإنسان بحسب غناه فى المجد (فيلبى
٤ : ١٩) . إنه بحق « الطريق والحق والحياة » لكل إنسان (يوحنا
١٤ : ٦) .

إن كان هذا موقف الله من الإنسان . فلا بد للإنسان أن يتجاوب
مع إرادة الله ، بالإيمان العميق ، والارتقاء بالكامل عليه . والإيمان
إيجابى ، بمعنى ، أن الله والإنسان يعملان معاً . فإن كان الله يؤكد
للإنسان أنه معه ، فليس معنى ذلك ، أن الإنسان لا يعمل ، لكنه
يعمل مع الله . فالله والإنسان ، يفكران معاً ، ويعملان معاً .

قال الله لإرميا النبى (١ : ٧) : « لا تقل إني ولد » . ومن

عمق إيمان وثقة الإنسان بالله ، يقول الإنسان : « أستطيع كل شيء
في المسيح ، الذى يقوينى » (فيلبى ٤ : ١٣) .

عدم الإيمان يزيد من مشكلة « القلق » . ولا يمكن للمؤمن أن
يتحرر من أن يقلق لسبب أو آخر . لكن المؤمن يرى أنه يواجه القلق
بإيجابية ، لأن الله معه . قال بولس الرسول : « حينما أنا ضعيف ،
فحينئذ أنا قوى » (كورنثوس الثانية ١٢ : ١٠) . فالإيمان يعطى
سلام القلب ، رغم الظروف الصعبة القائمة ، ويدفع على الاطمئنان
رغم الغموض . والمؤمن يواجه المستقبل بثبات ، رغم الصراع
الداخلى . فإنه « فى هذه جميعها يعظم انتصارنا بمن أحبنا » (رومية
٨ : ٣٧) .

وروعة الإيمان أن الله يحول الشر الموجه للإنسان إلى خير . قال
يوسف الذى باعه إخوته : « أنتم قصدتم بى شراً ، أما الله فقصد
به (أى بالشر الذى ارتكبتموه) خيراً (تكوين ٥٠ : ٢٠) » .
فكلما ألقينا همونا وقلقنا على الله ، كان لنا الوعد « ولكن شجرة
من رؤوسكم لا تهلك » (لوقا ٢١ : ١٨) .

الله معنا .. صخر الدهور هو .. فيه الحماية والرعاية .

المراجع

Gates, Wayne E. **Anxiety in Christian Experience**. Philadelphia: The Westminster Press, 1952.

Haggai, John Edmung. **How to Win Over Worry**. Grand Rapids: Zondervan, 1976.

Handly, Robert and Pauline Neff. **Anxiety and Panic attacks. Their Cause and Cure**. N.Y. Fawcett Crest, 1985.

Ladell, R. McDonald, Dr. **How to Stop Worrying**. An Article in the Psychologist Magazine. Vol. 29. No 347 - December 1961. pp. 18 - 20.

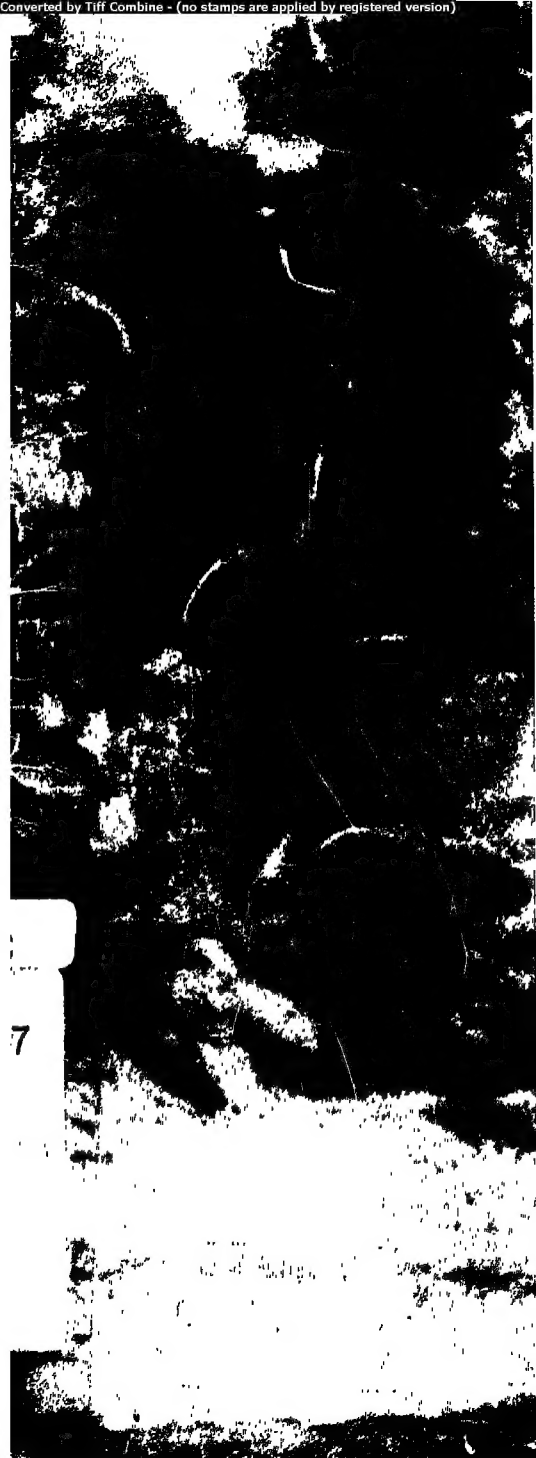
May, Rollo. **The Meaning of Anxiety**. N.Y.: The Ronald Press Co., 1950.

Peale, Norman Vincent. **The Power of Positive Thinking**. 16 th Ed. N.Y.: Prentice-Hall, Inc., 1955.

Weatherhead, Leslie D. **Prescription for Anxiety**. N.Y.: Abingdon Press, 1956.

- أبو مدين الشافعي . القلق . سلسلة اقرأ ١٧٠ القاهرة : دار المعارف
١٩٥٧ .

- فرويد سيجموند . القلق . ترجمة د . محمد عثمان نجاشي . طبعة ثانية .
مكتبة أصول التحليل النفسي ، - ٣ . القاهرة : مطبعة لجنة التأليف والترجمة
والنشر ، ١٩٦٢



1.1.92.2